

Картотека

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»

«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза)*

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней)*

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

«ВЕТЕР»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками)*

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо)*

Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз)*

Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх)*

«СОЛНЫШКО И ТУЧКИ»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе всюду засияло. *(Поморгать глазками)*

«ДОЖДИК»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх)*

Капай, капель не жалей. *(Смотрят вниз)*

Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами)*

Зря в окошко не стучи

«РАДУГА»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«ЁЖИК»

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)
Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)
Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться*)
Но грибов не увидал. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)
Вверх смотрел он, (*посмотреть вверх голова неподвижна*)
Вниз глядел, (*посмотреть вниз*)
Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых», «пых»*)
Смотрел влево, (*Посмотреть влево, не поворачивая головы*)
Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо, не поворачивая головы*)
Вдруг увидел гриб на славу! (*Плотно закрыть и широко открыть глаза*)
Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. (*Ходьба на месте, топающим шагом*)

«ЕЛКА»

Вот стоит большая елка, (*Выполняют круговые движения глазами*)
Вот такой высоты. (*Посмотреть снизу-вверх*)
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. (*Посмотреть слева направо*)
Есть на елке даже шишки, (*Посмотреть вверх*)
А внизу – берлога мишки. (*Посмотреть вниз*)
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.*)

«ГЛАЗКИ»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*

Нужно глазками крутить

Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз)*

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*

И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*

Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*

Нарисуем мы подряд.

«НОСИК»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево)*

Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз)*

Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам)*

Ну, куда мы забрались?

«ЧУДЕСА»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза*)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (*Продолжают стоять с закрытыми глазами*)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*)

Нарисуем букву о, получается легко (*Глазами рисуют букву о*)

Вверх поднимем, глянем вниз, (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)

Вправо, влево повернем, (*Глаза смотрят вправо-влево*)

Заниматься вновь начнем.

«СНЕЖИНКИ»

Мы снежинку увидели, -

со снежинкою играли.

(*Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд*)

Снежинки вправо полетели, (*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом*)

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели (*Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом*)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз*)

Все! На землю улеглись. (*присесть, опустив снежинку на пол*)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (*Закрыть ладошками глаза*)

«ПОДСНЕЖНИК»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,

«ЛУЧИК СОЛНЦА»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами)*
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами)*
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево)*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо)*

«ЖУК»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел *(тоже влево)*

Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*

Жук вверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Солнечный мой зайныка, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка, *(Ставят на ладонь указательный палец)*

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*

Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

«БАБОЧКА»

Спал цветок

(Закреть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*